VEGANISMOS

vegpedia.com

RECEITAS VEGANAS

POR UM VEGANISMO ACESSÍVEL

COMBATE À EXPLORAÇÃO
Veja como você pode ajudar a democratizar o movimento!

INSPIRAÇÃO VEGANA
5 livros e 5 influenciadores que provam que o veganismo é para você!

SUA SAÚDE
Dieta saudável, saborosa e sem exploração

ANUNCIE E APOIE

Que tal anunciar por um preço acessível em uma revista que leva a sério os animais?

COM APENAS 3 DÍGITOS VOCÊ PODERÁ TER AMPLA EXPOSIÇÃO EM DIVERSAS PLATAFORMAS DE REVISTAS DIGITAIS E AINDA APOIARÁ A DIVULGAÇÃO DE UMA FILOSOFIA MAIS COMPASSIVA.

*oferta exclusiva de 2ª e 4ª capa completas para marcas veganas ou vegan-friendly

ines249

Produção e edição de conteúdo

vegpedia.com

EDICASE Gestão de Negócios

• **EDITORA-CHEFE**

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

• **PROJETO GRÁFICO E DESIGN**

Julio Cesar Prava

• **ILUSTRAÇÃO DE MATÉRIA**

Renam Penante

• **CONTATO**

vegpedia.com/contato

• **ASSESSORIA**

EdiCase Gestão de Negócios

• **IMAGENS**

Adobe Stock / Shutterstock

• **CONTATO**

matilde@edicase.com.br

• **VEGANISMOS ED. 26**

7908182082179

EDIÇÃO Veganismo acessível

Muitas pessoas ainda têm a crença de que o Veganismo é uma filosofia elitista e que é preciso ter alto poder aquisitivo para se tornar vegano. Nessa edição, esclarecemos que a principal coisa para se tornar vegano é querer combater qualquer tipo de exploração animal. Como a alimentação representa em torno de 98% da exploração animal, quando alguém decide se tornar vegano, a dieta vegetariana costuma ser uma das primeiras preocupações. Exatamente por isso, fica claro que o veganismo pode ser acessível, afinal, alimentos de origem vegetal possuem preços muito mais acessíveis do que alimentos de origem animal. O que falta é a informação nutricional chegar ao alcance das pessoas e elas entenderem que é possível ter uma dieta saudável, saborosa e sem exploração animal. Os alimentos e produtos veganos industrializados ainda possuem um alto valor, mas é o acesso à informação e a participação de cada indivíduo que vai ajudar a transformar essa realidade. Cada vez mais empresas estão investindo em produtos para esse público, e o aumento do consumo fará com que eles se tornem cada vez mais acessíveis. Veja como você também pode ajudar a divulgar o Veganismo e a torná-lo mais democrático.

PRODUZIDO POR

Julio Cesar Prava

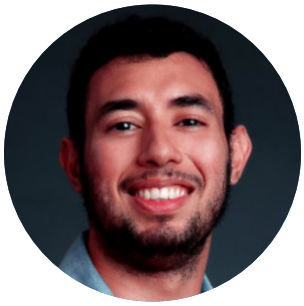
@JVLIOCZAR

IDEALIZADOR DA REVISTA, DESIGNER GRÁFICO E ATIVISTA

Matilde Freitas

@MATILDEFREITAS

JORNALISTA, REDATORA E REVISORA



Renam Penante

@PENANTE

ILUSTRADOR, COLABORADOR E YOGI

COLABOROU NESTA EDIÇÃO

Ricardo Laurino

@RICARDO_LAURINO

PRESIDENTE DA SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA E INFLUENCIADOR DIGITAL

FAÇA PARTE!

QUER COLABORAR OU EXPOR UM PRODUTO NA PRÓXIMA EDIÇÃO?

Entre em contato:
vegpedia.com/contato

ÍNDICE

Todos pelo veganismo

5 livros e
5 influenciadores

Receitas

Coluna:
O veganismo é
acessível para você?

ines249

TODOS PELO VEGANISMO

Qualquer pessoa pode se tornar vegana, o que falta é informação e divulgação para que o movimento se torne mais acessível

Texto: Matilde Freitas | **Imagens:** Shutterstock

O veganismo é um movimento relativamente novo, mas que vem ganhando novos adeptos a cada dia. Estima-se que no Brasil, o número de vegetarianos esteja em torno de 30 milhões, com uma parcela menor de veganos. Além de lutar para acabar com o consumo de carne e de alimentos de origem animal, o veganismo também luta contra qualquer tipo de exploração animal. E isso vem dando resultados. Grandes marcas estão deixando de usar animais em testes. Em 2018, após 30 anos fazendo testes em animais, a Dove, do grupo Unilever, baniu os testes em animais em seus produtos, seguindo o exemplo de marcas como Natura.

ines249

É preciso divulgar e desmitificar o Veganismo

No entanto, ainda há a crença de que o Veganismo é uma filosofia de vida muito elitista. Ricardo Laurino, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira, acredita que isso pode estar relacionado com o acesso à informação. "O veganismo, como qualquer nova proposta, baseada em conceitos não tão difundidos, em informações científicas tanto no que diz respeito à ética perante os animais (que sabemos ser a base do movimento), à nutrição, como nos aspectos ambientais, de saúde e mesmo sociais, necessita da transmissão dessas informações às pessoas para que, de posse dessas informações, possam fazer suas escolhas, sejam essas pessoas com maior ou menor condição financeira", analisa Ricardo Laurino.

PARA QUE O VEGANISMO SE TORNE MAIS POPULAR, É NECESSÁRIO QUE HAJA UMA DESMISTIFICAÇÃO SOBRE SER UMA FILOSOFIA QUE APENAS GRUPOS PRIVILEGIADOS PODEM SEGUIR

Veganismo não é coisa de "gente rica"

Para o presidente da SVB, o problema é que a informação, de maneira geral, chega primeiro para determinados grupos. "Então a percepção que temos é que qualquer nova proposta ou conhecimento é "coisa de elite", quando isso já é uma consequência do acesso privilegiado à informação", analisa. Para que o veganismo se torne mais popular, é necessário que haja uma desmistificação sobre ser uma filosofia que apenas grupos privilegiados podem seguir. "Até pouco tempo (e ainda hoje), muita gente nem sabia o que significava o veganismo. Então, voltamos um pouco à informação, de comunicar às pessoas e essas entenderem o quão é possível aderirem ao veganismo. Isso, ao meu ver, é o primeiro passo para popularizar-se o movimento e fazê-lo ser algo próximo e familiar para qualquer pessoa", analisa Ricardo Laurino.

O uso da expressão elitista para justificar hábitos

O alto valor de alguns produtos veganos industrializados, também ajuda a difundir a ideia de que o Veganismo é coisa de grupos mais abastados. "O que mais uma vez, poderia e deve ser trabalhado com informação, demonstrando a perspectiva de que a alimentação à base de vegetais é imensamente ampla e atende a todos os tipos de realidade", explica o presidente da SVB.

ines249

Outro ponto relatado por Ricardo Laurino é o uso da expressão "elitista" como forma de defender um hábito antigo. "Assim como ouvimos sobre "as proteínas", "que precisamos de carne" e tantos outros argumentos que servem de "escudo" para que se mantenha a cultura herdada e defendida da maneira que for possível", alerta o presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira.

A necessidade de produtos mais acessíveis

Além disso, é necessário que alimentos e demais produtos que não venham da exploração animal, tenham preços mais acessíveis. "E mais do que isso, fazendo com que as pessoas entendam como isso é mais fácil do que parece e adaptável a cada uma das realidades sociais que temos em nosso país ou mesmo no mundo. E a outra de estar "perto", onde as pessoas possam encontrar os produtos que precisam, atendendo suas expectativas e costumes, sejam eles os mais diversos que forem. Nesse sentido, não transformar o movimento em uma "caixa", mas sim em um grande espectro de possibilidades é também trabalhar para a popularização e acessibilidade do veganismo em todas as camadas sociais e ideologias políticas, econômicas e sociais", explica o presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira.

ines249

Empresas investem em alternativas veganas

Muitas foodtechs começaram a investir nas sustentáveis 'proteínas alternativas' e crescem rapidamente, como é o caso das famosas Impossible Foods, Beyond Meat e Memphis Meats nos EUA, e no Brasil da Fazenda Futuro. Para não ficarem para trás, grandes empresas baseadas na pecuária começaram a mudar e também a oferecer produtos à base de plantas, como Mc Donald's, Burguer King, Tyson Foods, JBS e Marfrig. Além disso, diversas pesquisas mostram que produtos alternativos ao uso de animais devem assumir o controle de uma grande fatia do mercado nas próximas décadas.

Veganismo democrático

É necessário trabalhar o Veganismo para além de nossas ideologias pessoais. É preciso agregar e trazer para o movimento a ideia de identificação. "Mostrarmos que o veganismo não é algo voltado para um tipo de grupo ou para um grupo que pensa de um jeito ou para outro de um determinado status. Seja ele de classes mais baixas ou classes mais abastadas, seja de uma ideologia política/econômica específica ou outra", explica Ricardo Laurino.

ines249

É PRECISO ESTAR PREPARADO PARA CONVERSAR SOBRE VEGANISMO

Ele acredita que esse tipo de abordagem que separa os grupos, acaba fragmentando o Veganismo e afastando as pessoas, mesmo que elas sejam simpáticas ao amplo respeito aos animais.

"Outra grande questão é ter uma comunicação adequada e fazer com que a informação chegue a todos, com suas linguagens e realidades respeitadas, sejam elas do interior do Brasil, das periferias, ou grandes centros, do rico ao pobre", exemplifica o presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira. Para ele, a identificação é uma ótima forma de trazer aliados. Ou seja, se a pessoa tem um amigo vegano, com o qual ela se identifica, a probabilidade dela adotar essa filosofia será muito maior.

Além da alimentação

Quando se fala em Veganismo, as pessoas imediatamente pensam na dieta vegetariana estrita. "A alimentação, por representar em torno de 98% da exploração e uso dos animais, naturalmente se destaca perante o restante. E por intermédio dela, podemos avançar em outros âmbitos. E isso vem ocorrendo", analisa Ricardo Laurino.

Mas o Veganismo vai muito além do que se coloca no prato."- Vegano é o indivíduo que não ingere alimentos de origem animal, como o vegetariano estrito, mas que também possui a mesma preocupação de não utilizar animais para fins não-alimentícios, como em vestimentas de couro, lã e seda, produtos testados em animais e entretenimento com animal. O veganismo é um estilo de vida baseado não só em princípios éticos, mas também ambientais, sociais, pessoais e morais," esclarece a nutricionista Priscilla Mazza.

ines249

Por que as pessoas se tornam vegetarianas ou veganas

As motivações para se tornar vegetariano são muitas e ocorre de maneira diferente para cada indivíduo. Entre as principais estão: por motivos de saúde, pela sustentabilidade ambiental e pela ética e bem-estar animal. Um passo adiante está o veganismo, que é a consideração pelos animais, um caminho quase que natural para quem virou vegetariano.

Todas as considerações positivas que ajudam os animais são inclusas no debate sobre o veganismo e, por isso, divulgá-lo é fundamental para aumentar o número de aliados e para que a indústria possa acompanhar a mudança de consumo dessas pessoas.

A alimentação vegetariana é saudável e acessível

Muitas pessoas acreditam que é preciso ter uma renda alta para se tornar vegano, o que não é verdade. Os produtos veganos industrializados ainda possuem valor elevado, mas você pode encontrar tudo o que o seu corpo precisa no reino vegetal. "É possível ter uma vida totalmente saudável seguindo uma dieta vegetariana, sem deficiência de proteínas e demais nutrientes. O importante é manter uma alimentação bem distribuída, rica em vegetais, frutas, leguminosas e cereais", explica Alessandra Luglio, nutricionista e coordenadora do departamento de nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira.

Os alimentos de origem vegetal são mais baratos e ainda ajudam na saúde do corpo. "Os benefícios são inúmeros e muito bem documentados em diversos trabalhos científicos. É possível encontrar excelentes resultados da Plant Based Diet na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, obesidade, hipercolesterolemia, alguns tipos de câncer, doenças autoimunes, entre outras", analisa Alessandra Luglio. Por isso, é importante divulgar o veganismo, para que um maior número de pessoas saiba que é totalmente possível se tornar vegano sem possuir uma alta renda.

O planeta precisa do veganismo

Por causa do grande impacto da exploração animal, a Greenpeace e a WWF- as maiores ONGs ambientalistas do mundo - têm ressaltado a necessidade da mudança no sistema alimentar e a redução do consumo de produtos de origem animal, algo endossado também pela ONU e pelo FMI.

Essa mudança também se reflete nas empresas e em seus produtos. Restaurantes têm colocado em seus cardápios opções veganas e produtos industrializados veganos têm brotado nas prateleiras dos mercados. Por isso, os fabricantes tendem a torná-los cada vez mais acessíveis.

ines249

"Estamos assistindo o surgimento de couros vegetais, o lançamento de calçados e roupas. Ainda que tenhamos derrotas, as questões relacionadas ao comércio de animais ganham mais e mais destaque, os testes em animais são debatidos e confrontados em várias frentes. Não existe uma forma linear de avançarmos e a cada passo dado, possibilitamos dar às pessoas o poder da escolha, entre um produto advindo de exploração animal ou não", explica o presidente da SVB.

É preciso combater a desinformação para divulgar o Veganismo

Como explica Ricardo Laurino, somos criados acreditando que a carne é essencial para nosso desenvolvimento. "Além disso, ela traduz um status social, contradizendo em parte, o argumento de que a alimentação vegana é elitista, já que a carne não é presente na mesa de muitas famílias, exatamente pelo seu alto valor", explica. Em contrapartida, os vegetais são muito mais acessíveis, ou seja, alimentação vegetariana não é coisa de "gente rica".

"Outro ponto, é que a carne tem uma digestão mais lenta em nosso organismo, o que gera a percepção de que alimenta mais. Todos esses pontos e outros que se conectam a mitos e crenças estão intimamente ligados à informação. É por intermédio dela que esses e outros equívocos serão esclarecidos, possibilitando assim, uma visão mais clara e justa quanto aos alimentos vegetais e seus benefícios nutricionais", acrescenta o presidente da SVB.

Como influenciar positivamente as pessoas

O presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira acredita que uma das melhores formas de trazer aliados para o veganismo é com informação e paciência. "Por exemplo, é muito comum quando uma pessoa vai comer carne ou um produto de origem animal, em um momento específico em que a pessoa vai saborear determinado alimento que está acostumada, que adora, então "vem" um vegano e aponta o dedo, e mostra que aquilo faz mal, que aquilo é um assassinato contra os animais etc. Perceba que psicologicamente, o vegano está colocando uma sensação negativa no psicológico da pessoa que está comendo aquele prato. Naturalmente, inconscientemente, ela vai querer se afastar daquele tipo de informação, porque aquele assunto se conecta a uma experiência não positiva", exemplifica Ricardo Laurino.

Ele acredita que esse tipo de atitude pode atrapalhar a efetividade na hora de explicar para o outro a importância do veganismo. "Pode ser uma sensação de dever cumprido falar as verdades para quem está à nossa frente comendo um bife, mas nossa sensação não deve se referir ao nosso dever apenas, mas também ao resultado que isso pode gerar. Nosso compromisso não é com nossos sentimentos, frustrações e revoltas, mas com os animais, sempre para com eles, analisa o presidente da SVB.

ines249

Alimentação à base de vegetais pode ser muito saborosa

É preciso estimular as pessoas a conhecerem novos gostos e texturas que a alimentação vegetariana pode oferecer. "Campanhas que estimulam as pessoas a conhecerem novos sabores e possibilidades estimulam essas pessoas a criarem uma relação também positiva com o prazer de comer algo que não tem carne, não tem nada de origem animal, e isso facilita muito. Elas desenvolvem uma nova percepção de que, de repente, aquela ideia de que não conseguiriam ficar sem, é um equívoco e começam a se sentirem aptas a darem novos passos", analisa Ricardo Laurino.

Além disso, o lançamento de novos produtos que imitam o sabor da carne, ajuda quem tem dificuldade no começo da transição. "Ainda que essas opções sejam geralmente mais caras, elas atingem consumidores que consomem muita carne, além de poderem, nos próximos anos, terem seus preços mais baixos, ganhando maior escala de produção e possíveis estímulos por parte de governos e produtores", explica o presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira.

Como proteger os animais e tornar o Veganismo mais acessível

Como ressaltado diversas vezes pelo presidente da SVB, a informação é uma das melhores formas de divulgar o veganismo e torná-lo mais acessível. Seja com informações nutricionais ou com políticas que atinjam as pessoas menos favorecidas. "A Sociedade Vegetariana Brasileira lançou há pouco tempo um edital que escolheu, por meio de um grupo de curadores, 5 projetos que tem como objetivo levar alimentação à base de vegetais para comunidades ou para o interior do país, que são geralmente os locais que têm mais dificuldade em receber esse tipo de iniciativa. Mas esse é só um exemplo, têm vários outros", conta.

Apesar dessa visão elitizada do movimento vegano, há quem lute para mostrar que o veganismo não precisa custar caro, que pode ser popular e acessível e que não é preciso apostar em produtos industrializados caros. Os adeptos do veganismo acessível ensinam a comprar – e a fazer – produtos e pratos baratos. Alguns deles, inclusive, são moradores da periferia e provam que é possível viver o veganismo nestes lugares. Esta vertente que visa popularizar ainda mais o veganismo, prova que, ao contrário do que muitas pessoas pensam, para ser vegano não é preciso ser rico, nem mesmo de classe média.

ines249

Ricardo Laurino explica que as iniciativas para um público de baixa renda devem ter as mesmas característica quando pensadas em um público de alta renda. "Estarem conectadas às pessoas que falam a mesma língua daquele grupo específico, que tenham suas realidades próximas e que possam mostrar a elas que é possível, além de todos os benefícios que isso lhes traz", analisa. Ele ressalta a importância das pessoas terem acesso à informação sobre como inserir a alimentação à base de vegetais no dia a dia.

Os influenciadores do veganismo acessível

O veganismo acessível evita advogar por industrializados de marcas multinacionais que tenham relação com exploração animal, ele recorre à simplicidade, afinal, para ser vegano não é necessário comprar um pote com 250 g de maionese à base de plantas que tem valor elevado. Apesar do sabor idêntico ao de origem animal – e ter mérito pelo apelo à memória afetiva – o produto não é barato se comparado ao tradicional ou à uma maionese vegana caseira. Além disso, ninguém precisa comer produtos industrializados caros para ser vegano.

É simples inserir os vegetais na alimentação

"De maneira geral, a alimentação vegetariana não é difícil, mas, como temos uma cultura diferente, que utiliza produtos de origem animal, ao se retirar a carne, pode haver dúvidas quanto ao que colocar no espaço que estava reservado para a carne", explica Ricardo Laurino. Mas ele lembra que o prato principal é o arroz e o feijão, agregados às frutas, verduras, às folhas verdes-escuras e aos legumes.

ines249

Segundo o presidente da SVB, essa é a base de uma alimentação vegetariana. "Diante disso, temos a especificidade de cada um, como cada pessoa percebe seu corpo, seus gatilhos e sinais que ele dá. Cada indivíduo reage de uma forma e é preciso entender o próprio organismo para fazer uma transição adequada", explica. Ele também recomenda o acompanhamento de um profissional de saúde, sempre que possível. " Que pode trazer mais segurança para que todos os benefícios de uma alimentação que respeita amplamente os animais, sejam usufruídos, independentemente de quem a adota", explica.

Seja o exemplo

Para que a sua luta pelos animais e pela divulgação do veganismo seja mais eficaz, seja o exemplo para aqueles que estão ao seu lado. "Não há nada que possamos fazer que proteja mais os animais do que transformarmos a nossa vida num exemplo, para que outras pessoas percebam que a maior proteção que existe é não alimentarmos o modelo social e de consumo atual, onde os animais são explorados de inúmeras formas e por inúmeros "motivos". Dessa maneira, promovemos uma forma de vida onde os animais não sejam protegidos, mas sim respeitados. É a melhor forma de protegê-los", aconselha Ricardo Laurino. Que tal fazer a sua parte e mostrar que o veganismo também é para todos que querem um planeta melhor para os animais e para os humanos?

5 LIVROS E 5 INFLUENCIADORES QUE AJUDAM A TORNAR O VEGANISMO MAIS ACESSÍVEL

Eles disseminam informações que ajudam as pessoas a repensarem os seus hábitos em relação aos animais

ines249

LIVROS

1. LIBERTAÇÃO ANIMAL (1975)

PETER SINGER

Apesar de contestado por não ser um livro que atesta o veganismo, este livro certamente é um clássico definitivo do movimento animal. Desde sua primeira edição, em 1975, ele vem conscientizando milhões de pessoas sobre a maneira como o ser humano trata os animais. Nele, o filósofo Peter Singer expõe a terrível realidade da indústria pecuária e dos testes de laboratório – destruindo as falsas justificativas que embasam essas práticas e propondo alternativas para algo que, além de uma questão moral, assumiu contornos de um sério problema social e ambiental. Libertação Animal é um importante e persuasivo apelo à consciência, à justiça e à decência, é leitura obrigatória não só para aqueles que reconhecem os direitos dos animais, mas também para os que ainda ignoram essa realidade.

2. POR QUE AMAMOS CACHORROS, COMEMOS PORCOS E VESTIMOS VACAS (2009)

MELANIE JOY

Melanie Joy investiga de forma brilhante e inovadora por que nós estamos tão dispostos a comer certos animais enquanto jamais sonharíamos em comer outros. Nossa disposição para fazer isso só existe porque negamos a realidade. Ignoramos as evidências de que os animais têm consciência e que não precisamos de carne em nossa alimentação, pois, na maioria das vezes, vivemos mais tempo e melhor sem ela. Diferente de muitos livros que explicam por que não devemos comer carne, este explica por que comemos carne e como podemos fazer escolhas mais conscientes, como cidadãos e consumidores.

ines249

3. INTRODUÇÃO AOS DIREITOS ANIMAIS (2000)

GARY L. FRANCIONE

Contestando o utilitarismo de Peter Singer, proposto em Libertação Animal, Gary L. Francione se dispõe a definir regras absolutas para defesa dos direitos animais baseadas no princípio da igual consideração de interesses semelhantes. O autor lança um desafio concernente ao nosso uso e tratamento dos animais e nos incita a nos desfazermos das confortáveis desculpas proporcionadas pelo nosso aparente compromisso com o tratamento "humanitário" ou "compassivo" dos animais e a reconhecermos que, sob as leis e regulações relativas a como tratamos os animais com quem dividimos este planeta. Na realidade os tratamos como coisas que não têm nenhum interesse que devamos levar a sério.

4. DOMÍNIO (2003)

MATTHEW SCULLY

Domínio é uma leitura reveladora, dolorosa, enfurecedora, mas também perspicaz e gratificante. Trata-se de um apelo à compaixão e à misericórdia, um ataque mordaz àqueles que acreditam ser o ativismo pelos direitos dos animais mero exemplo de sentimentalismo. Também é um clamor por reformas governamentais a favor do tratamento ético para com os animais. Entre outras informações inquietantes, o livro apresenta a instituição que promove o turismo de caça, cujos integrantes são capazes de pagar valores consideráveis para caçar elefante, leão ou algum outro animal encarcerado nos chamados "ranchos de safári", localizados nos Estados Unidos ou em países africanos. O livro relata também o teor de uma das conferências anuais da Comissão Baleeira Internacional, cujo foco está em desenvolver métodos mais letais de obter "recursos marinhos vivos". Além disso, expõe a realidade de fazendas industriais, nas quais os animais são tratados como meros produtos: criados em condições de confinamento em massa, inseminados e alimentados por máquinas, mantidos enclausurados durante toda a vida e, por fim, abatidos – sem qualquer cuidado, senão com a maximização dos lucros.

ines249

5. ALIMENTAÇÃO SEM CARNE (2015)

ERIC SLYWITCH

Baseado em fortes evidências científicas, o médico Eric Slywitch ensina todos os cuidados que se deve manter ao aderir a uma alimentação sem carne. Em uma conversa franca, o autor discorre sobre importantes nutrientes, como ferro, zinco, cálcio, ômega-3, vitamina D e a tão falada B12, e demole todos os mitos sobre a proteína da carne. Além disso, dá explicações detalhadas sobre como todos esses compostos agem no organismo e quais os efeitos do excesso e da falta de cada um deles. Com mais de 20 anos de prática médica, o autor dá orientações para uma dieta vegetariana segura, provando que é possível, sim, não comer carne e ser muito saudável.

INFLUENCIADORES

1. RICARDO LAURINO

INSTAGRAM.COM/RICARDOLAURINO

Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira. Apresentador do zonaV na 89FM. Criador do Vegflix e MomentoVeg.

2. LEONARDO E EDUARDO SANTOS

INSTAGRAM.COM/VEGANOPERIFERICO

Dois gêmeos nascidos e criados numa regiao periféria de Campinas. Divulgam um veganismo acessível para todas as classes.

3. CAROL MUSSI

INSTAGRAM.COM/MUSSINHA_CAROL

Em suas redes, ela ensina como se alimentar sem exploração animal e de maneira simples, nutritiva e barata.

4. CAROLINA LOPES

INSTAGRAM.COM/VEGANA.RAIZ

Carolina dá dicas ecológicas, divulgando um veganismo simples e com muito respeito com os animais.

5. LISANDRA SEBERINO

INSTAGRAM.COM/VEGANISMO_SIMPLES

Dicas e receitas veganas simples e com ingredientes acessíveis.

ines249

ESCONDIDINHO DE LEGUMES COM PURÊ DE MANDIOQUINHA

Ingredientes

- ½ cenoura
- ½ abobrinha
- ½ berinjela
- ½ pimentão vermelho
- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- 300 g de mandioquinha
- 1 folha de louro
- Sal, azeite e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque água para ferver em uma panela. Higienize as mandioquinhas e corte-as em tamanhos similares. Quando a água atingir fervura, coloque a folha de louro e a mandioquinha. Cozinhe até que a mandioquinha esteja macio. Retire a mandioquinha da água e bata no liquidificador. Vá adicionando água aos poucos, até que o purê atinja a textura desejada. Tempere com sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite. Higienize e corte todos os legumes em Julienne (tiras longas e finas. Rale os dentes de alho e reserve. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite, o alho ralado e refogue.

Adicione todos os legumes e refogue em fogo baixo por aproximadamente 4 minutos. Tempere com sal, azeite e pimenta. Em uma travessa, coloque os legumes e, por cima, o purê. Se desejar, coloque queijo vegano ralado por cima e leve ao forno para gratinar.

ines249

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO-PRETO

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de feijão-preto cozido e escorrido
- 1 xícara de chá de cebola roxa picada
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 abobrinha cortada em cubos e cozida al dente
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque o feijão e amasse-o com a ajuda de um garfo. Aqueça o óleo e doure a cebola. Em seguida, adicione o feijão amassado. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Mexa até a mistura começar a ficar mais densa. Desligue o fogo e espere amornar. Acrescente a farinha de arroz e a abobrinha e misture. Unte as mãos com um pouco de óleo vegetal e molde os hambúrgueres do tamanho que preferir. Frite-os em chapa ou frigideira com um pouco de óleo ou azeite.

ines249

BEIJINHO

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 200 ml de leite de coco
- 3/4 xícara de chá de coco ralado seco e sem açúcar
- 3/4 xícara de chá de açúcar demerara
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de chá de coco ralado seco para enrolar os beijinhos

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque o leite de amêndoas, adicione a farinha de trigo e misture até ficar uniforme. Coloque em uma panela, juntamente com o leite de coco, o coco ralado seco, o açúcar e a pitada de sal. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até ficar bem firme, para conseguir modelar. Misture sempre para não queimar. Desligue o fogo e coloque em um recipiente para esfriar. Para enrolar, unte as mãos com óleo de coco ou creme vegetal de sua preferência. Passe os beijinhos no coco ralado e sirva.

Coluna

O veganismo é acessível para você?

@jvlioczar

Ele ainda nao pode atingir todos os lugares e pessoas mas isso não deve ser usado como desculpa para quem já tem condições

ines249

Apesar do veganismo ser acessível, há alguns contratempos. Precisamos ainda de muita conscientização e tecnologia para fornecer alternativas práticas para que todos possam ser veganos.

Um dos fatores da grande expansão do veganismo recentemente foi a internet, a busca no Google pelo termo aumentou muito nos últimos anos, mas de fato ainda é um privilégio o poder de buscar informação. No Brasil, 48 milhões de pessoas nunca ficaram on-line, o equivalente a 23% da população, já no mundo, metade das pessoas não têm acesso à web.

Isso quer dizer que mesmo o veganismo popular teria que ser feito de forma missionária em outras culturas e lugares sem a internet, caso queira vingar, algo inviável, já que o veganismo atinge a marca de 3% da população em países como Estados Unidos e Brasil.

É importante entender que há privilégios até mesmo para a mudança de hábitos. Para que uma pessoa mude suas práticas ela precisa poder pensar nas consequências financeiras e em sua saúde, por isso replanejar o consumo e as refeições para garantir uma vida de qualidade nem sempre é fácil. Em lugares onde há subsistência ou extrema pobreza isso está longe de existir.

O veganismo é uma escolha mais ética e na prática pode ser mais barato e bastante saudável, mas levar esta informação ainda é algo difícil e levará algum tempo para ser viável para todos. E apesar de ainda haver muita gente extremamente pobre, isso não é uma boa desculpa para não se tornar vegano fora destas condições, pois cada pessoa está em uma situação e o lugar dos outros não pode ser usado para justificar o mal causado aos animais.

O primeiro passo para se tornar vegano é se perguntar se o veganismo é acessível para você, não se ele é para os outros. Comece por si e depois ajude a mudança se tornar ainda maior. Os animais e o planeta vão agradecer.

ines249

“NÃO HÁ NADA MAIS ELITISTA DO QUE PENSAR QUE O PRAZER DO NOSSO PALADAR PODE, EM QUALQUER MOMENTO, JUSTIFICAR UM SEGUNDO DE SOFRIMENTO OU UMA ÚNICA MORTE.”

GARY L. FRANCIONE

ines249

DESCUBRA O QUE A INDÚSTRIA
DE EXPLORAÇÃO ANIMAL
NÃO QUER QUE VOCÊ SAIBA

assistadominion.com